TIGHT BINDING

ಓಂ

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿ)

ಲೇಖಕ

ಶ್ರೀಪಾದ ದಾಮೋದರ ಸಾತಬಳೇಕರ್‌ರವರು

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮಂಡಲ, ಔಂಧ (ಸತಾರಾ ಜಿಲ್ಲಾ)

ಬೆಂಗಳೂರು

ವೆ. ಬಿ. ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಅಂಡ್ ಸನ್ಸ್,

ಎಂ. ಬಿ. ಡಿ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ವರ್ಕ್ಸ್

1929.

ಪೀಠಿಕೆ

ನಾಭಿಸ್ಥಾನದ ಹೊಕ್ಕಳಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರವಿದೆ. ಆ ಚಕ್ರವು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಪಾಲಿಸುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರನು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಜನರಿಗಾಗಿ ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ವಾಚಕರು ಇದನ್ನು ಸಂದೇಹಪಡದೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷಾರ್ಥದ ದೃಷ್ಟ್ಯಾ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ದೀರ್ಘಶಕ್ತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ತ ಸಿದ್ಧಿಗಳೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಮಂಡಲ,
ಸತಾರಾ ಔಂಧಾ ಜಿಲ್ಲಾ, } ಶ್ರೀಪಾದ ದಾಮೋದರ ಸಾತವಳೇಕರ



ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ಒಂದನೆಯ ವಿಧಾನ)

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ

ಸೂರ್ಯದೇವನ ತೈಜಸಾಂಶವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶರೀರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಹತ್ವವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯಚಕ್ರ" ವಿದೆ. ಅದು ನಾಭಿಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಪೃಷ್ಠವಂಶದಲ್ಲಿದೆ. ಉದರಕೋಶ. ಪಾಚಕಾವಯವಗಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಪ್ಲೀಹ, ಕರುಳುಗಳ ಭಾಗ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅಧೀನವಾಗಿವೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಚಕ್ರದ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನೋ ಅವನ ಶರೀರವು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ"ವು ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಾಧಕವಾದುದೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಪರಂತು ಸರ್ವರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಸಿದ್ಧಿಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ನಪಾನಗಳ ಪಥ್ಯವೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನವೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ವಿಶೇಷ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರಿಗೆಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಕಾರ್ಯವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಯಾರು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈವ್ಯಾಯಾಮದ ಸ್ವರೂಪವೂ, ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ರೀತಿಯೂ ಈ ಕೆಳಗೆ ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇದನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೂ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರಣಾಮಮಾಡುವೆವೋ ಹಾಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಣಾಮಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವು. ಸಮಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮಹತ್ವವು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾವು ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವೆವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಗೋಡೆಯಕಡೆಗೆ ಬೆನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಮಸ್ತಕದ ಹಿಂಭಾಗ, ಬೆನ್ನು, ಪೃಷ್ಠಭಾಗ, ಮೀನಖಂಡದ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಇವು ಒಂದೇಸಮನಾಗಿ ಗೋಡೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುವುದೇ ಗುರುತು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದೇಹಭಾಗಗಳು ಗೋಡೆಗೆ ಒಂದೇಸಮನಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಈರೀತಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸಮಸೂತ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವ, ನಡೆಯುವ, ಸುತ್ತುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಶರೀರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ "ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದರ ತಾತ್ಪರ್ಯವು. ಯಾರು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಭ್ಯಸಿಸಿರುವರೋ ಅವರ ಪೃಷ್ಠವಂಶವು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಮಜ್ಜಾತಂತು

ವಿನಲ್ಲಿ ಕದಾಪಿ (ಯಾವಾಗಲೂ) ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಜನರು ಬೆನ್ನನ್ನು ಬೊಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕ್ರಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಆಯುಸ್ಸೂ ಸಹ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಇದೇಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಯೋಗಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯು ಮಹತ್ವವಾದುದೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅತ್ಯಂತಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಪಾಠಕರು ಇದನ್ನು ಮನನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

(೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



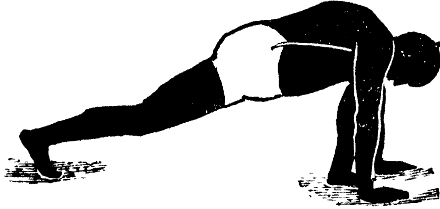
ತದನಂತರ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಸ್ತಗಳು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಶಿರಸ್ಸೂ ಮತ್ತು ನಾಸಿಕವೂ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ತಗಲಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಂಡಿಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವು ಬಹು ಕಠಿಣವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿದಹೊರತು ಹಸ್ತವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈರೀತಿ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಪರಂತು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಇಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು **ಸರ್ವದಾ ನೆನಸಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.**

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದಾಗಿದೆ. ಈರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬಿಗಿತವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತತ್ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅಲ್ಲಿಯ ರಸನಾಡಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು, ಇವುಗಳ ಹಿಂಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವಕಾರಣ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯ ರಸನಾಡಿಗಳೂ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವುದೊ ಆ ಸ್ಥಳದ ರಕ್ತವು ಮತ್ತೊಂದುಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಿಗಿತವು ನಿಂತೊಡನೆಯೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಸದಾದ ಶುದ್ಧರಕ್ತವು ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವುದೊ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಸರಕ್ತವು ಬಂದು ಸೇರಿ, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ನಿರ್ದೋಷವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

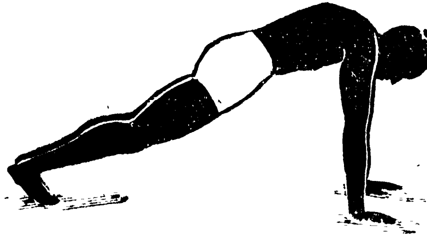
ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಕೃತ್ತು, ಪ್ಲೀಹ, ಕರಳುಗಳ ಕೆಳಭಾಗ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ರೋಗಮುಕ್ತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉದರಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಿಗೂ ಇದು ಬಲಕಾರಿಯಾದುದು. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದರಕೋಶವು ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ, ಎಂದರೆ, ಬೆನ್ನೆಲಬಿನಕಡೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವುದೊ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂರ್ಯ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಈರೀತಿ ಉದ್ದೀಪನವುಂಟಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪುಷ್ಟಿಯೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉದರಕೋಶವು ದೋಷಮುಕ್ತವಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ವಿಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕಾಧಿಕವಾಗಿ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(೩) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ



ಅನಂತರ "ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ" ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಕಾಲು ಎಷ್ಟುದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆಹೋಗಬಹುದೊ ಅಷ್ಟುದೂರ ಅದನ್ನು ನೀಡಿ ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಮೊದಲು ಹೇಗಿದ್ದವೊ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಾಲುಮಾತ್ರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

(೪) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



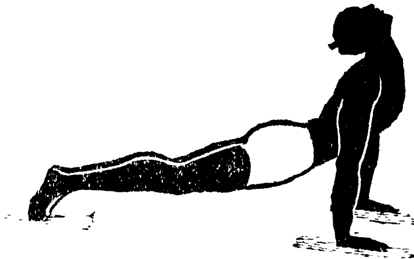
ತದನಂತರ "ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ" ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕ ಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿದರೆ ಈ ಆಸನವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ

(೫) ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



ತರುವಾಯ " ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ " ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು ಯಾವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುವುವೋ ಆ ಆಸನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. (1) ಎರಡು ಪಾದಗಳು (2) ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು (3) ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು (4) ಎದೆ ಮತ್ತು (5) ಶಿರಸ್ಸಿನ ಭಾಗ, ಈ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸರ್ವಥಾ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಕೂಡದು. ಆದಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಅದು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಈರೀತಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

(೬) ಸರ್ಪಾಸನ



ಅನಂತರ " ಸರ್ಪಾಸನ " ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಗರಹಾವು ತನ್ನ ಹೆಡೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಫೂತ್ಕಾರ ಮಾಡುವಂತೆ ಅದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ **ಶರೀರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸರ್ಪಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ**

ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಶರೀರವೆಲ್ಲವೂ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಚಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಅದನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಸರ್ಪಾಸನವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ತತ್ವವೇನೆಂದರೆ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದಲ್ಲಿ (೨ನೆಯ ಚಿತ್ರ) ಉದರಕೋಶದ ಕಡೆಗೆ ದೇಹವು ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸರ್ಪಾಸನದಲ್ಲಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ದೇಹವು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಈ ವಕ್ರತೆಯು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದಕಾರಣ ಪೃಷ್ಟವಂಶದ ಮೇರುದಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಗಳು ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡು ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೋಷಮುಕ್ತವಾಗುವುದೊ ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೂರರಲ್ಲಿ 80 ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೇರುದಂಡದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯು ಈ ಎರಡು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ವಕ್ರತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಪೃಷ್ಠವಂಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೂಳೆಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಗುರಗಳ ಹಾಗೆ ತುಂಡು ತುಂಡುಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಪ್ರವಾಹವು ಮಸ್ತಕದಿಂದ ಇಳಿದು ಗುದಪರಿಯಂತ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡೆರಡು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾಂಸ ಪಿಂಡವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸ ಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಮಜ್ಜಾತಂತುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತ್ರ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಮಾಡಿನೋಡಿದರೆ, ಈ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳು ನಿರ್ದೋಷಗಳಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ

ಭಾರವು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದಿಂದ (2ನೆಯ ಚಿತ್ರ) ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ಪಾಸನದಿಂದ (6ನೆಯ ಚಿತ್ರ) ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವು ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಂತು, ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಂದರೆ ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ಎರಡು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮವಾಗಿ ಬಿಗಿತವುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿಷಮಸ್ಥಿತಿಯು ದೂರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ಮಾಂಸಪಿಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಲನವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಪೃಷ್ಠವಂಶವನ್ನು ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವದಾ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಪಾಠಕರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದಿಂದಲೂ ಯಾವ ಯಾವ ಅವಯವಗಳಮೇಲೆ ಎಂಥ ಎಂಥ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವುವೆಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದನಂತರ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ರೀತ್ಯಾ ಪುನಃ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ:—

(7)	ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ	....	4ನೆಯ ಚಿತ್ರ
(8)	ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ	....	3ನೆಯ ,,
(9)	ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ	....	2ನೆಯ ,,
(10)	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	....	1ನೆಯ ,,

ಎಂದರೆ, ಯಾವಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ 4 ನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯವರೆಗೆ ಆಸನಗಳು ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟುವೋ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಲೋಮಕ್ರಮ

ದಿಂದ 4ನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ 1ನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯುವರೆಗೆ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡುವೇಳೆ ನಾಲ್ಕು ಆಸನ ಗಳೂ ಒಂದೊಂದುವೇಳೆ ಎರಡು ಆಸನಗಳೂ ಸೇರಿ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ "ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮ"ವನ್ನು ಒಂದಾವರ್ತಿ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವು ದಕ್ಕೆ ಆರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಸವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಮೆಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರು ಸೆಕೆಂಡು ಗಳ ಕಾಲದೊಳಗಾಗಿ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ "ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮ"ವನ್ನು ಒಂದುಸಲ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಂದು ಆವರ್ತನವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿನಿಟ್ಟು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಹದಿನೈದುಮಿನಿಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ 150 ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 1200 ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವುಗಳು ಘಡಿಯಾರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ರೀತ್ಯಾ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ಚಕ್ರವು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ವಾದ ಲಾಭಗಳು ಸ್ವಾನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೇಲೆ ನಾವು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವೆವೊ ಅದು ಸಾಧಾ ರಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ನಿರೋಗಮನುಷ್ಯರಿಗಾಗಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಶಕ್ತರಾದ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹದು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ತಮಗಿರುವ ದೇಹಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ

ಯೊಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿಯೂ ವಿರಾಮವುಂಟಾಗಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ದಣುವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾದವರು ಈರೀತಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಅಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೂ, ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ವೇಗವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ, ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ಶಾರೀರಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭ ವುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಬಾಹ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗು ವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾವಯವಗಳಿಗೂ ರಸನಾಡಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಯು ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಇತರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಜನರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾದುವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವುಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಚಕ್ರವು ಉದ್ದೀಪ್ತವಾದರೆ, ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರ ವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ:—

ವಯಸ್ಸು	ನಿರ್ಬಲನು	ಸಾಧಾರಣನು	ಬಲಿಷ್ಠನು
8	12	25	50
12	25	50	100
16	50	100	500
25	100	300	1200
40	100	300	1000
50	50	300	600
60	50	200	400
70	40	100	300

ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅವರವರ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾದುದು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯು ಅವನವನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರ ವಾಗಿ ಸಮರೀತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕವೇ ಸರ್ವದಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಾರದು ಬಿಡಲೂಬಾರದು. ಬಲಹೀನರಾದ ಮನುಷ್ಯರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದಣುವಿನಿಂದ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕವೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಲೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಇರಬೇಕು. ಒಂದುಮಿನಿಟ್ಟಿನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹತ್ತುವೇಳೆ ಆಚರಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ. ಅಶ ಕ್ತರು ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಎರಡು ವೇಳೆಯೊ, ನಾಲ್ಕು ವೇಳೆಯೊ, ಐದು ವೇಳೆಯೊ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮಶಕ್ತಿಗೆ ಅನು ಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ

ಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕು ವಾಗ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡತಕ್ಕುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾ ಮದಲ್ಲಿ ಎರಡುವೇಳೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆರಡುವೇಳೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಸ್ವಲ್ಪದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ತರುವಾಯ ಇದು ತಾಳಗತಿಯಂತೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಕ್ರಮಶಃ ಆಸನಗಳೂ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವುವು. ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿಗಳೂ ಸಹ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಕ್ಲುಪ್ತವಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಲಿಷ್ಠರಾದವರೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರುವವರೂ ಒಂದು ಮಿನಿಟ್ಟು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹತ್ತುವೇಳೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದುವೇಳೆ ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು, ಎಂದರೆ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥ. ಆದರೆ ಬಲಿಷ್ಠರಾದವರು ನೂರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡುವೇಳೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಎರಡುವೇಳೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಶಕ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳಕೊಂಡು, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡತಕ್ಕದು. ಇದು ತಾಳಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸುಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಇನ್ನು ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗತಕ್ಕ ಲಾಭಗಳನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಫಲ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹಸುವಿನಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸುವಿನಹಾಲು ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಮ್ಮೆಯಹಾಲನ್ನೂ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದೂಸಹ ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಭೋಜನವನ್ನುಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರವರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಭಾವವಾದಲ್ಲಿ ಶರೀರಪುಷ್ಟಿಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗಲಾರದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ದೋಷಗಳೂ, ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ, ಯಕೃತ್ತು

ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಗಳ ವಿಕಾರಗಳೂ, ಅತಿಸಾರವೂ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನ ವಾಗುವ ರೋಗಗಳೂ, ಅರುಚಿ, ಮುಖದ ದುರ್ಗಂಧ, ದಂತರೋಗ, ಗಂಟಲುರೋಗಗಳೂ, ತಲೆಯನೋವು, ತಲೆತಿರುಗುವುದು, ಪ್ರಾರಂಭಾ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಯ, ಶ್ವಾಸಖಾಸಾದಿ ಸಮಸ್ತರೋಗಗಳೂ ಎರಡುಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಒಂದುತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ಶರೀರಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಾಹು ಗಳ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ವಿಕಾಸವು, ಎರಡನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆರುತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ, ಬಾಹು, ಬೆನ್ನು, ಜಂಘೆ, ಮಿಾನಖಂಡ, ಇವುಗಳು ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡು ಅಂದವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಾರ್ಧಕ್ಯ ದಲ್ಲಿಯೂ ಯೌವ್ವನದ ಉತ್ಸಾಹವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅನುಭವದನಾತಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅತ್ಯುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನೂರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿ ದ್ದೇವೆ. ಆದಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಠಕರೂ ಈ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲ ತಂಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ನಿವೇದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲವು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ 8 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅನುಷ್ಠಿಸಿದರೆ 1,200 ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಲಾಭವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಾದಿಯಾಗಿ ಸರ್ವರೂ ಮಾಡಬಹು ದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ರಮಣೀಯವಾದ ಒಂದು ಸ್ಥಾನವಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲ ಪ್ರಭಾತ ಕಾಲದ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸುವುದೋ ಅಂತಹ ಸ್ಥಾನವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ ಗಳು ಪ್ರಸರಿಸಿರುವಾಗ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ

ಪಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಾನವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು ; ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ವಾಯುವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಉಪಾಸನೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರವಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅನ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳಿರಕೂಡದು.

ಮಾನವನ ಅವಸ್ಥಾಂತರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಪಾಠಕರು ಇದರಿಂದ ಪರಮಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಲೆಂದು ಆಸಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಾಭ.

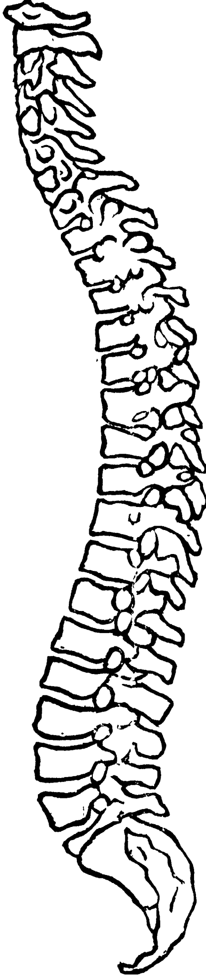
ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸ ನದಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವಯಾವ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಯೋ ಜನವಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

---

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ.

ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಮ ಸ್ಕಾರಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕ ಆಸನ ವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಫಲವಾದೀತೆಂದು ಸಾಧಾರಣ ಜನರು ಭಾವಿ ಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತ್ಯ; ಆದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪದ್ಧತಿ ಯಂತೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಗ ವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುವ ಸಮಸೂತ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಚರಿಸುವುದು ಬಹುಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಪ್ರಾಯಿಕವಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಜನರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದುರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕುರ್ಜಿಯಮೇಲೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಮಾಸ್ತರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು

ಬಹುಮುಂದಕ್ಕೆ ಬೊಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕರ ಪೃಷ್ಠವಂಶದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಕ್ರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೃಷ್ಠವಂಶದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಕ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಭಾರಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಇತರ ಕಡೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸರಿಸಿರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಚೈತನ್ಯವು ಕ್ಷಯಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಅನಂತಾನಂತವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪಾಠಕರು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ವಿಚಾರಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಇದೂ ಒಂದು ಕಲೆಯೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಆದಕಾರಣ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹು ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ.



ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದರೀತ್ಯಾ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಕ್ಷೀಣತ್ವವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ತರುವಾಯ ಜನರು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನಿದೆ? ಏಕೆಂದರೆ, ಮೂಲದೋಷವು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಈ ದೋಷವು ದೂರವಾಗುವವರೆಗೂ ಔಷಧದಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಉಂಟಾ

ಗಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದೋಷವು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾದಮೇಲೆ ಔಷಧಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೆಲ್ಲಿದೆ ?

ಪಾಠಕರು ಪೃಷ್ಠವಂಶದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೇರವಾಗಿ ಸಮರೇಖೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಈ ಪೃಷ್ಠವಂಶವು ಎದೆಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಬೊಗ್ಗಿ ನಾಭಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಇದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಕ್ರತೆಯು ಇವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೊಗ್ಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೃಷ್ಠವಂಶದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಕ್ರತೆಯಲ್ಲಿಮಾತ್ರವೇ ಮನುಷ್ಯನು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅನ್ಯಥಾ ಆಗಲಾರದು. ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಗಲೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಚರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಎಂತಹ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಅವರೇ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ.

---

(೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇದು ಎರಡನೆಯ ಆಸನ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎರಡುವೇಳೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಅನಂತರ ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಾಸನ, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿಶೇಷಕಾರಣಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕಲ್ಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ವಿಚಾರಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಅವರಿಗೇ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ದೆಸೆಯಿಂದ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದ ಮೂಲಕ ಒಳಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗುವುದೂ ಮತ್ತು

ಸರ್ಪಾಸನದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗುವುದೂ, ಪುನಃ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆಗೆ ಬಗ್ಗುವುದೂ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೃಷ್ಠವಂಶದ ಮೂಳೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಸರ್ಪಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ವೇಳೆ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಪುನಃ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಹೊರಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತವೆ; ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಒಳಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಕಸಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯು ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನರಸವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪೃಷ್ಠವಂಶದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸ್ತಪಾದಾಸನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸರ್ಪಾಸನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ದೇಹವು ಬೊಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇವುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಆಸನಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು; ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕೇವಲ ಸಮಯೋಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಮಯೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಬೊಗ್ಗುವ ಆಸನವು ಸಮಯೋಗಿ ಆಸನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬೊಗ್ಗುವ ಆಸನವು ಪ್ರತಿಯೋಗಿ ಆಸನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಮತ್ತು ಸರ್ಪಾಸನಗಳನ್ನು ಜತೆಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷಲಾಭವುಂಟು.

ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ತಗಲಬೇಕು; ಅಥವಾ ಮಸ್ತಕವು

ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಕರಳುಗಳು, ಯಕೃತ್ತು ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯವೇ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾವಧಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

---

(೩) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದರೆ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಬಲಗಾಲು ಮುಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುವ ಕಾಲು ಉದರವನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈರೀತಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರವು ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೂ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೀಹದಮೇಲೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಈ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾವರ್ತಿ ಎಡಗಾಲೂ ಮತ್ತೊಂದಾವರ್ತಿ ಬಲಗಾಲೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ದೃಢತರವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಆಸನವನ್ನೇನೊ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಆ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಂಥವರಿಗೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪಮಾತ್ರ ಲಾಭ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಹಾಕದೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುತಃ ಈ ದೋಷವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಈ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಆ ದೋಷವನ್ನು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

---

(೪) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

---

(೫) ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ

ಹಿಂದೆಹೇಳಿದ ಆಸನವು ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನಕ್ಕೆ ಪೀಠಿಕೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಭೂಮಿಗೆ ಅದು ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಯಾರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ವಿಧಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವರೋ ಅವರ ಎದೆಯು ಬಲಗೊಂಡು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಆಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಮೂವತ್ತು ವರುಷ ವಯಸ್ಸಾದ ತರುವಾಯ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 50 ವರುಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುವಾಯ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿರುವವರಲ್ಲಿ ಎದೆಯು ಒಂದೂವರೆ ಅಂಗುಲ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಕೊಡಬಲ್ಲೆವು. ಯವ್ವನದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರಂತೂ, ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಎದೆಯು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದೇ ದೃಢಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆಯೆಂದು ಎಷ್ಟೋಜನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

---

(೬) ಸರ್ಪಾಸನ

ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ, ಎಂದರೆ, ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೊಗ್ಗಿಸುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಠವೂ ಸಹ ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೇ ಬಾಗಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಎಂದರೆ, ಹಿಂಭಾಗದಕಡೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದರೆ ಇದು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಂತರ, ಏಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೊಗ್ಗಿದ ಕಂಠಮೂಲದಲ್ಲಿ ಭಾರ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಂಠಬಂಧವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಠಬಂಧದದೆಸೆಯಿಂದ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಂಠಮಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಂಠಮಣಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದರಿಂದ ಅನಂತ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಠಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಹಿಂತೆಗೆಯಬಾರದು.

ಈ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳು ಕೂಡಿದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಂದಾವರ್ತಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೆಲವರು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ಸುಗಮವಾದುದು ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದವಾದುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಅಖಂಡವಾದ ಉತ್ಸಾಹವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರುತ್ಸಾಹವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಓಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆಶಾಪೂರ್ಣವಾದ ಜೀವನಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾನವನು ಸರ್ವ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.



ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನ)

ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ

ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದುಬಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಣಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ದುರ್ಬಲನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ದುರ್ಬಲರಾದ ಮನುಷ್ಯರು ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾಬಂದಲ್ಲಿ ಒಂದುವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿಯೇ ಅವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಯೂ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಮುನಿಗಳಿಗೂ ಇದು ಬಲವರ್ಧಕವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ ಇದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಜನಗಳು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗಿದೆ. ಅತಿ ನಿರ್ಬಲನಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಠಕನೂ ಮಾಡಬಹುದು; ಅಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಅನುಭವದಮೇಲೆ ಇತರರನ್ನೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಯಾವ ಸಾಧನಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ತಿಂಡಿತೀರ್ಥಗಳೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಕೇವಲ ನಿರ್ಧನನಾದವನೂ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಹಿಂದಣ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಇದರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕ್ರಮವೆಂತೆಂದರೆ:—

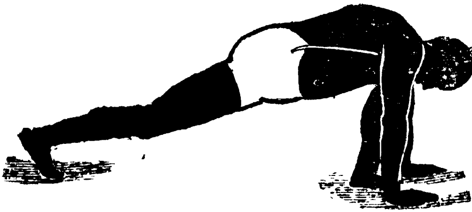
(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



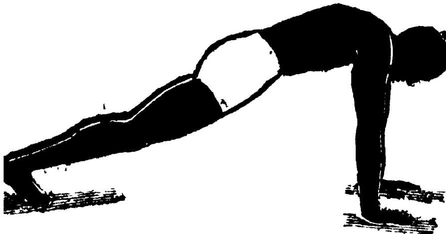
(೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



(೩) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



(೪) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



(೫) ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



ಹಿಂದಣ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನ (೫)ಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳು, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು, ಎಂವರೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚತುರಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಣಿವು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ

ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳೂ ಮತ್ತು ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳೂ ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಭಾರವೆಲ್ಲವೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ದಂಡದ ಹಾಗೆ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಸಮಾಂತರರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಸುಮಾರು ಆರು ಅಂಗುಲಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.

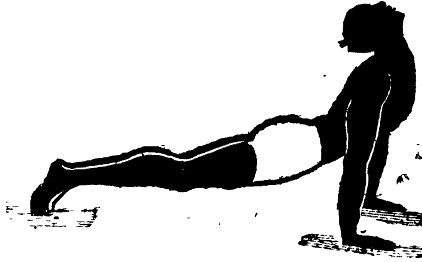
ಹಿಮ್ಮಡಿ .... ಮಂಡಿ .... ಹೊಟ್ಟೆ .... ಬೆನ್ನು .... ಶಿರಸ್ಸು

ಪಾದ ಹಸ್ತ

.... ಭೂಮಿ ....

ಇದೇರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಸಮಾಂತರ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವೆಲ್ಲವೂ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ಸೆಕೆಂಡಿನಷ್ಟು ಕಾಲ ಇದ್ದು ಅನಂತರ—

(೬) ಸರ್ಪಾಸನ.



ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ, ತರುವಾಯ ಹಿಂದೆಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು :—

(7) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ,
(8) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ,
(9) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ,
(10) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನದ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತಿಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈರೀತಿಯ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು, ಎಂದರೆ ಹಿಂದೆಹೇಳಿದ ಕ್ರಮಾನುಸಾರ ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಿನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರುವೇಳೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಂಟು ಅಥವಾ ಹತ್ತುವೇಳೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಆವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೇಕಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಬಲನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದು ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಈ ಹತ್ತು ಆಸನ

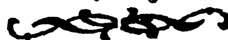
ಗಳನ್ನೂ ಹಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನಂತೆ ಸರ್ಪಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡನೆಯಸಾರಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಆಯುಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹಿಂದೆಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಮಾಡುವುದು ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನೂರುವೇಳೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಾಯನವಾದನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳಗತಿಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಕಲ ಆಸನಗಳೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳೂ ತಾಳಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಾಳಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ; ಎಂದರೆ, ತಾಳಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನಗೆತಾನೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಲಾಭಕಾರಿಯಾದುದು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ, ಶರೀರಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯು ಸಮತಾಳದ ಗತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಸಮತಾಳವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಯೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಂತೂ ಈ ಸಮತಾಳಸ್ಥಿತಿಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಿರ್ಬಲನಾದ ಮನುಷ್ಯನಾದರೂ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಪದ್ಧತಿಗನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಈ

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯರು ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಯಥಾಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಬಹು ಉಪಯೋಗಕರವಾದುದು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯು ಪ್ರಸರಿಸಿರುವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ಮನೆಯ ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಕೊಠಡಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿಯೂ ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಯು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವುಳ್ಳುದಾಗಿಯೂ ಇತರ ಸಾಮಾನುಗಳಿಲ್ಲದೆ ರಮಣೀಯವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರು ಒಂದು ಪಂಚಪಾತ್ರೆಯಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಜಲವನ್ನು ಕುಡಿದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನುಮಾಡಿದರೆ, ಆ ವ್ಯಾಧಿಯು ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಪರಂತು ಜಲಪಾನಮಾಡಿದಮೇಲೆ 15-20 ಮಿನಿಟ್ಟುಗಳು ಬಿಟ್ಟು ತರುವಾಯ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪತ್ರಸಂಪಾದಕರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಲೇಖಕರು, ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಾಹುಕಾರರು, ವರ್ತಕರು ಮುಂತಾದ ಬಹು ಜನರು ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಅಂತಹ ಜನರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲ 15 ಅಥವಾ 20 ಮಿನಿಟ್ಟುಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷತಃ ಇಂತಹ ಜನಗಳಿಗೆ ಪರಮೋಪಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ಹಿಂದಣ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.



ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನ)

ಭೂಧರಾಸನ

ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಲಭವಾದುದು. ಎರಡನೆಯ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೊದಲನೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾದುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆಯೇ ಇವೆ. ಕೆಲವು ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.—

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳು, ಬೆನ್ನು, ಕಂಠ, ಶಿರಸ್ಸು, ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಸಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ತರುವಾಯ—

(೨) ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



ಈ ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು ಹೃದಯದ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಬಲವಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ವಿಶೇಷಭಾರವು ಬೀಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಉದರಕೋಶವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡಿನಕಾಲ ಈ ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ತರುವಾಯ—

(೩) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



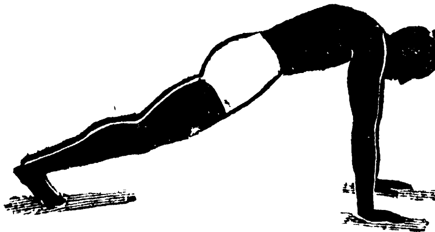
ಹಸ್ತಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿಂದಣ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳು ಬಗ್ಗದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ತರುವಾಯ—

(೪) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿಕೊಂಡು ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತದನಂತರ—

(೫) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಹಿಂದುಗಡೆಗೆ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನೂ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದ

ರಲ್ಲಿ ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ—

(೬) ಭೂಧರಾಸನ



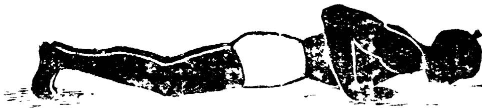
ಭೂಧರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ—ಮಂಡಿಗಳು ಬೊಗ್ಗದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸನಾಡಿಗಳಮೇಲೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹಿತಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಭೂಮಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಪಾದಗಳ ತಳಭಾಗವು ಭೂಮಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳಮೇಲೂ ಪಾದಗಳಮೇಲೂ ಶರೀರವು ಪರ್ವತದ ಹಾಗೆ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಭೂಧರಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಕುಂಠಮೂಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕುಂಠಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಕಂಠಭಾಗಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುದು. ಇದು ಬುದ್ಧಿವರ್ಧನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾದುದು; ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಾಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಠಿಣವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವುದರಿಂದ 8—10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:-(1) ಹಸ್ತಗಳ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ತಳಭಾಗವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು; (2) ಮಂಡಿಗಳು ಬಗ್ಗದೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು; (3) ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿರಬೇಕು; (4) ಗಡ್ಡವು ಕಂಠಮೂಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು (5) ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು-ಇವುಗಳು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು. ಆದಕಾರಣ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಹುದೂರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ತಳಭಾಗವು (ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಬೆರಳುಗಳವರೆಗಿರುವ ಭಾಗ) ಭೂಮಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಠಿಣ. ಆದಕಾರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ತರುವಾಯ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಈ ಭೂಧರಾಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡುಕಾಲ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು ಅನಂತರ—

(೭) ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳೂ, ಎರಡುಮಂಡಿಗಳೂ, ಎರಡುಹಸ್ತಗಳೂ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕ, ಈ ಭಾಗಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಆದಕಾರಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಎದೆಯು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಮನುಷ್ಯರ

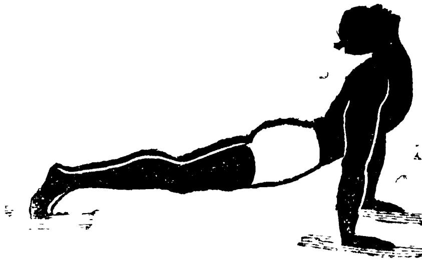
ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಇದರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಹೇಗೆಂದರೆ, ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೇ ಹೊರತು ಎದೆಯು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೆಳುವಾಗಿ ಬತ್ತಿಹೋಗಿರುವುದು ಶಾರೀರಿಕಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಎದೆಯು ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೆಳುವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉದರಕೋಶವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(೮) ಸರ್ಪಾಸನ.



ಸರ್ಪಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸರ್ಪವು ತನ್ನ ಹೆಡೆಯನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುವಹಾಗೆ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಿರಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ಹಿಂಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಮುಖಭಾಗವು ಆಕಾಶದಕಡೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿರುವಂತೆ ತಲೆಯನ್ನೆತ್ತಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ —

(೯) ಭೂಧರಾಸನ



ಭೂಧರಾಸನವನ್ನು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತರುವಾಯ—

(೧೦) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



(೧೧) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



ತರುವಾಯ—

(೧೨) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ತರುವಾಯ—

(೧೩) ಉಪವೇಶನಾಸನ



ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಾಗ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ ಎದ್ದು ಪುನಃ (೧೪) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ತರುವಾಯ (೧೫) ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹದಿನೈದು ಆಸನಗಳಿಂದ ಈ ವಿಧಾನವು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿ ರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 15 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಈರೀತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಮಿನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 4 ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನದ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಐದುವೇಳೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಒಂದುವೇಳೆ ಮಾಡುವುದು ಸಮವಾ ಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನದ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇನ್ನೂರು ವೇಳೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇದನ್ನು 40 ಅಥವಾ 50 ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಧಕವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು; ಎಂದರೆ, ಯಾರು ಹದಿನೈದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕುಂಭಕಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುವರೋ ಅವರು ಒಂದು ಕುಂಭಕದಲ್ಲ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ೧೦–೨೦ ವೇಳೆ ಮಾಡಿದತರುವಾಯ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಆಸನದಲ್ಲ ಶ್ವಾಸವನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರ್ಪಾಸನದ ನಂತರ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದ್ದುಕೊಂಡು ಇಷ್ಟಬಂದಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು. ಪರಂತು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು, ಈ ಎರಡು ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ನಾಸಾರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುವುದು ಉಚಿತ. ಆಗ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲ ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನವೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು



ಈ ಚತುರಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಠಿಣವಾಗುವುದು. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲ ಹಾಕಲಿಷ್ಟಪುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನು

ಸಾರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಇದರ ಕ್ರಮವು ಹೇಗೆಂದರೆ:—

1. ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ
2. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ
3. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
4. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ
5. ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ
6. ಭೂಧರಾಸನ
7. ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ
8. ಸರ್ಪಾಸನ
9. ಭೂಧರಾಸನ
10. ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ
11. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ
12. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
13. ಉಪವೇಶನಾಸನ
14. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ
15. ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ 1 ಮತ್ತು 2ನೆಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂಕೂಡ ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ಮತ್ತು ಭೂಧರಾಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಲಾಭವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿಗಳಾದುವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ 10–15 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ಫಲವು ಪ್ರತೀತವಾಗುವುದು ; ಮತ್ತು 3–4 ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ಶರೀರವು ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಉದರಕೋಶದ ವಿಕಾರ, ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷಗಳು, ಕರಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ದಣುವು, ಹೃದಯಕೋಶದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ವಿಕಾರ, ಕಂಠರೋಗಗಳು—ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಿವೃತ್ತವಾಗುವುವು.

ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಫಲಾನುಭವವು ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಆದಕಾರಣ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದೆಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಆಬಾಲವೃದ್ಧವನಿತೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಅನೇಕರು ಸಾಕ್ಷೀಭೂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲವು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಇದಿರಾಗಿ ನಿಂತು ಸೂರ್ಯನ ಕೋಮಲವಾದ ಕಿರಣರಾಶಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಮಾನವದೇಹಶಕ್ತಿಯು ಮಿಳಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ಉತ್ಸಾಹ, ವೀರ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಶರೀರವು ಅಖಂಡವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಾನ ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು 3–4 ತಿಂಗಳಕಾಲ ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯಾರುಮಾಡುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವವು ಸ್ವತೇವ ಗೋಚರವಾಗುವುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಖ್ಯ ಆಸನಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಫಲ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 3 ಆಸನಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳು. ಇತರ ಆಸನಗಳ ಫಲವನ್ನು ಹಿಂದಣ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ 3 ಆಸನಗಳ ಫಲವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದೆ.

ಭೂಧರಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷೋದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ಪಾದದ ಕೆಳಭಾಗವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಊರಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಲ್ಲಿಯೂ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ರಸನಾಡಿಗಳಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಭಾರವು (ಎಳಿತವು) ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಬಿಗಿತವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಬಿಗಿತವು (ಭಾರವು) ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಸಾಧಕರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಭಾರವು (ಬಿಗಿತವು) ಹೆಚ್ಚುವಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೀನಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಜಂಘೆಗಳ ಹಿಂಭಾಗವು

ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ, ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಧಮನೀವಾತರೋಗ (Sciatica) ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿದುದರಿಂದ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಪೃಷ್ಠ, ಬೆನ್ನು, ನಡುವಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಎದೆಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಭುಜಗಳು---ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರವು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಾಚನಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ಮತ್ತು ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೋಗೀ ಆಸನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಅವುಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪವೇಶನಾಸನ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡನೆಯ ಆಸನವು ಉಪವೇಶನಾಸನವು. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ " ಬೈಟಕ್ " ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಾಧನೆಯಂತಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಇದನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡ, ಜಂಘಗಳು, ಮಂಡಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಬಲವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬೈಟಕ'ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಕುವ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಅವಯವಕ್ಕೂ ಈರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಉಂಟಾಗುವಕಾರಣ ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಪರಮ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ಬೈಟಕ್ಕುಗಳನ್ನೊ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ದಂಡೆಗಳನ್ನೊ ಒಂದೇಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ದೋಷವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಅವಯುವದಲ್ಲಿ ಒಂದೇಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚುರಕ್ತವು ಶೇಖರವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ರಕ್ತ ಚಿಲುಮೆಗಳು ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ಗಂಟುಗಳು ತೋರಿಬರುವುದುಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕಾಠಿಣ್ಯವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಂತು, ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಸನವನ್ನು ಒಂದೇಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕವೇಳೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅವಯವದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಾಗುವುದು. ಪಾಠಕರು ಈ ವಿಶೇಷತ್ವವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಫಲವು ಅವರಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದು.

ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕರಾಸನ

ಈ ನಮಸ್ಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಮಸೂತ್ರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಎದೆಯನ್ನೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷ ಭಾರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಭುಜಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಸ್ತಗಳವರೆಗೆ ಶರೀರಾದ್ಯಂತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಭಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಸಮಾನಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಎಂದರೆ, ಲಘುತ್ವವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆ.

ಪಾಠಕರು ಈ ಆಸನದ ವಿಶೇಷತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ

(ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಿಧಾನ)

ವೀರಭದ್ರಾಸನ

ಹಿಂದಣ ಮೂರುವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ-ಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ವರೂಪವು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳು ಸರ್ವ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕರವಾದುವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂಕೂಡ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಚತುರ್ಥ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಈ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಅನಂತರ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಹತ್ವವು ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ಬಲವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಬಲನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇತರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು/ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ಮಾತ್ರ, ಎಂದರೆ, ಐದಾರು ವೇಳೆಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದು.

ಶರೀರಾದ್ಯಂತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಫಲವು ಪ್ರತೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ

ವುಳ್ಳುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ವಿಧಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ:—

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (೨) ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

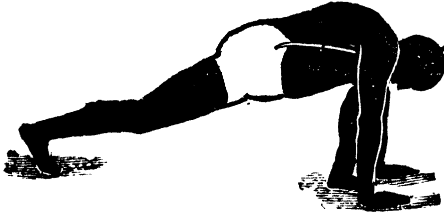




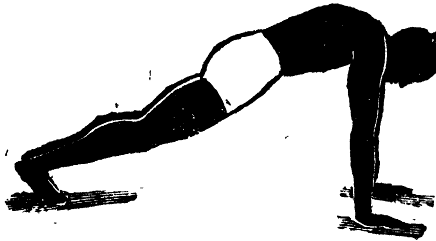
(೩) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ



(೪) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



(೫) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ



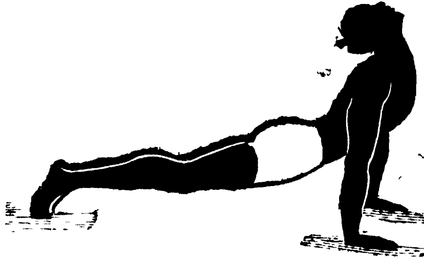
(೬) ಭೂಧರಾಸನ



(೭) ಚತುರಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ



(೮) ಸರ್ಪಾಸನ



(9) ಭೂಧರಾಸನ, (10) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ, (11) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

(೧೨) ವೀರಭದ್ರಾಸನ



ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಲು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿರುವುದೋ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ತಳ್ಳಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು; ಎಂದರೆ, ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದಣಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಯು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಂಡಿಯು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿ

ಸಬಾರದು. ಈರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಕಾಲವಿದ್ದು ಅನಂತರ

(13) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ, (14) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ,
(15) ಭೂಧರಾಸನ, ಅನಂತರ (16) ದ್ವಾದಶಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ.

ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಎರಡು ಪಾದಗಳು, ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು, ಎದೆ, ನಾಸಿಕ, ಇವುಗಳು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಇವುಗಳು ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಲಗಡೆಯ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆಯ ಕಿವಿ, ಶಿರಸ್ಸು ಮತ್ತು ಗಡ್ಡ, ಇವುಗಳನ್ನೂ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದ್ವಾದಶಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ

(೧೭) ಸುಪ್ತ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ



ಉಷ್ಟ್ರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಭಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶವೂ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿಕೊಂಡು ಆಯಾ ಪಾರ್ಶ್ವದ

ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡು ವುದರಿಂದ ನಾಭಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮೀಪಸ್ಥವಾದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶವೂ ಮಾತ್ರವೇ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗವೆಲ್ಲವೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲನ್ನೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಕೈಯನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಪ್ತ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಸನದಿಂದ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ ಉದರಕೋಶಕ್ಕೂ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲವಿದ್ದು, ಅನಂತರ—

(೧೮) ಸರ್ಪಾಸನ:—ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸರ್ಪಾಸನ ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ತರುವಾಯ ಕ್ರಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಣ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು:—

(19) ಭೂಧರಾಸನ, (20) ದ್ವಿಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ, (21) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ—ಅನಂತರ ಪುನಃ (22) ವೀರಭದ್ರಾಸನ.

ವೀರಭದ್ರಾಸನವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು; ಆದರೆ ಮೊದಲು ವೀರಭದ್ರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ಯಾವ ಕಾಲು ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಿತೋ ಅದು ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆಯೂ ಮುಂದೆ ಇದ್ದ ಕಾಲು ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಿ ವೀರಭದ್ರಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಈರೀತಿಯಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಅಂಗ ಗಳನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹಾಕತಕ್ಕ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಅನುಷ್ಠಿಸ ಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿದ ತರುವಾಯ

(೨೩) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

(೨೪) ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

(೨೫) ಚತುರಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ

(೨೬) ಸರ್ಪಾಸನ

(೨೭) ಭೂಧರಾಸನ

(೨೮) ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

(೨೯) ಏಕಪಾದಪ್ರಸರಣಾಸನ

(೩೦) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ

(೩೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

(೩೨) ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ (4 ನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ) 32 ಆಸನಗಳು ಸಮಾವೇಶವಾಗಿ ರುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿಧಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡ ಬಹುದು. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಸಾಧಾರಣ ಜನರು ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಸ್ತಪಾದಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಡತಕ್ಕದು. ಅನಂತರ ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರ್ಪಾಸನದ ತರುವಾಯ ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದನಂತರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗುವುದೊ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಇಷ್ಟಬಂದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡತಕ್ಕದು. ವಿಶೇಷ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾದ ವರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡ

ಬಹುದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕುಂಭಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಶೇಷಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಲ್ಲದವರು ಕುಂಭಕದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೇಳಿ ಹಿಂದೆಗೆಯಬಾರದು. ಅವರು ಕುಂಭಕದ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಈ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕುಂಭಕವು ಸ್ವಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತಕ್ಕ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಿಧಾನದ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು "ವೀರ ಭದ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ" ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ರಸನಾಡಿ ಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಶರೀರವು ಅಂದವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಸಲ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಲ್ಲದವರು ಕೆಲವು ಸಲ ವಾದರೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರತಕ್ಕ ಆಸನಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಫಲ

ಹಿಂದಣ ವಿಧಾನಗಳ ಆಸನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಈವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಆಸನಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಫಲವೇನಂದರೆ:—

ವೀರಭದ್ರಾಸನ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ಗುಣಗಳೂ ಇದರ ಲ್ಲಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಶರೀರವೆಲ್ಲವೂ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹವು ಲಘು ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಶರೀರವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಆಸನವು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಪೈಲ್ವಾನರು ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಭಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಪುಷ್ಟರಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹವು

ಭಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಮೃತ್ಯುವೂ ಸಹಸನ್ನಿಹಿತವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಯೋಗಿ ವರ್ಯರುಗಳ ಶರೀರವು ಕೃಶವಾಗಿಯೂ ಲಘುವಾಗಿಯೂ ರೋಗರಹಿತ ವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರತೆಯು ವಿರಾಜಿ ಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದಕಾರಣ ದೇಹವು ಲಘುವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಭಾರವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಭೇದವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಮಾನ ವಾದ ಪರಿಣಾಮವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಠಕರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ದೃಢಕಾಯರಾಗಬೇಕು.

ಸುಪ್ತ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ

ಸುಪ್ತ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಉದರಕೋಶದ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ರೋಗ, ಉದರಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಶೇಖರವಾಗುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ (ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ), ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಗಳ ದೋಷ, ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಇತರ ರೋಗಗಳು, ಈ ಆಸನದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ಇದನ್ನು (ಈ ಆಸನವನ್ನು) ಹಾಕಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದುಸಲ ಹಾಕಿದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಈ ಎರಡು ರೀತಿ ಯಿಂದಲೂ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮ.

(ಐದನೆಯ ವಿಧಾನ)

ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನ

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳು ವಿಶೇಷತಃ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗೌಣದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಂಗಚಾಲನ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಂಗ ಸಂಚಾಲನೆಯ ಕಾರ್ಯವು ಸಾತ್ತ್ವಿಕದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜರುಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕಪಥವೂ ಪರಿಷ್ಕೃತವಾಗುವುದು.

ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನವೆಂದರೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಯುವಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಹು ಜನರು ಬಹಳಕಾಲ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪಂಡಿತರುಗಳು, ವಕೀಲರು, ಸಾಹುಕಾರರು ಮತ್ತು ಗುಮಾಸ್ತರುಗಳು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೋಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಂತಹ ಜನಗಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಕರವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಾದಿಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆವ ಕಾರಣ ಮಹನೀಯರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನದ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹತ್ತು ಮಿನೀಟುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಘಂಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಸರ್ವಾಂಗ ಚಾಲನದ ಕಾರ್ಯ ವನ್ನು ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ರೋಗಾದಿಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನ ಸಿದ್ಧಿಗಳುಂಟಾ ಗುವುವಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರಭೇದನವೂ ಆಗುವುದು.

ಯಾರ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗಿರುವುವೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅಪೂರ್ವ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಶರೀರಾದ್ಯಂತದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ವ್ಯಾಪಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಲಾಭವುಂಟಾ ಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಷಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸು ವುದರಿಂದ ಇಹಪರಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಸಾಧಕವಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕ್ರಮ ವನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಿದೆ:—

(೧) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



ಅನಂತರ—

(೨) ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನ



ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಉದರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಭಾರವು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಯಃ

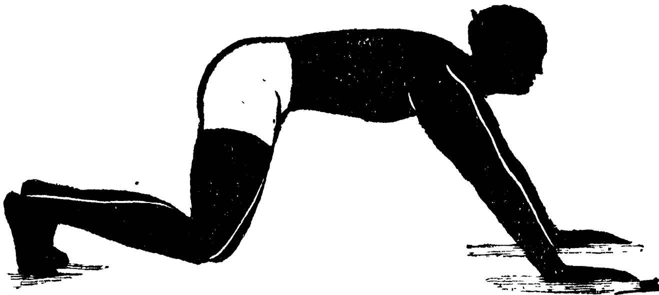
ಉದರಕೋಶದ ವಿಕಾರದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಕಾರಣ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಉದರಕೋಶದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—.

(೩) ಉಪವೇಶನಾಸನ



ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಬೆರಳುಗಳ, ಎಂದರೆ, ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಭಾರವೂ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪವೇಶನಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಗುಣವು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯದೋಷ ಯುಕ್ತರಾದ ತರುಣರಿಗೆ ಈ ಆಸನದಿಂದ ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ

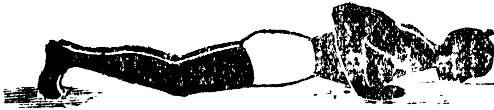
(೪) ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ



ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಉಪವೇಶನಾಸನದಿಂದಲೇ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ

ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟುದೂರ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟುದೂರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಭೂಮಿಯಮೇಲಿಟ್ಟು, ಚತುಷ್ಪಾದ ಪಶುಗಳಹಾಗೆ ಎರಡು ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬಲದಿಂದ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ತರುವಾಯ—

(೫) ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ

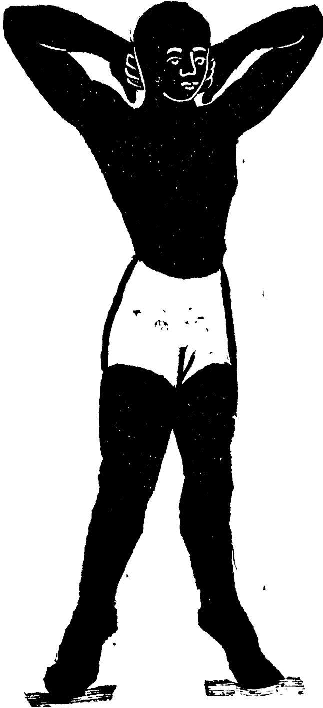


ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಎರಡು ಪಾದಗಳು, ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು, ಎದೆ, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳು, ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸು- ಇವುಗಳು ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿರುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(6) ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ,
(7) ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ,
(8) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ,
(9) ಊರ್ಧ್ವನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ,

ಅನಂತರ—

(೧೦) ಉತ್ಕ್ಷಿಪ್ತ ಶರೀರಾಸನ

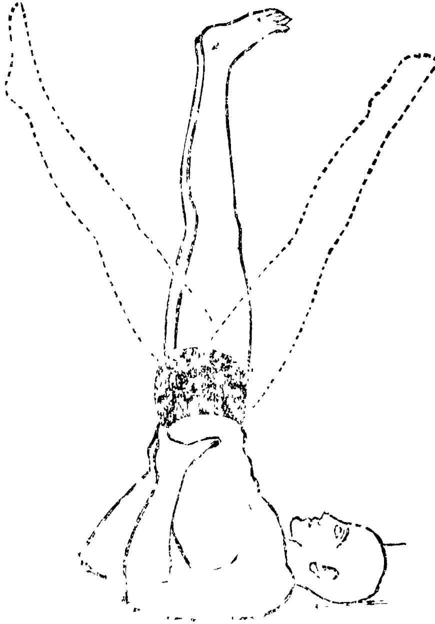


ಉತ್ಕ್ಷಿಪ್ತ ಶರೀರಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವೂ ಮುಂಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಬಾಹುಗಳ ಸಮೇತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹಸ್ತಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಹುಮೂಲಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿಸಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈರೀತಿ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(೧೧) ಶಯನಾಸನ

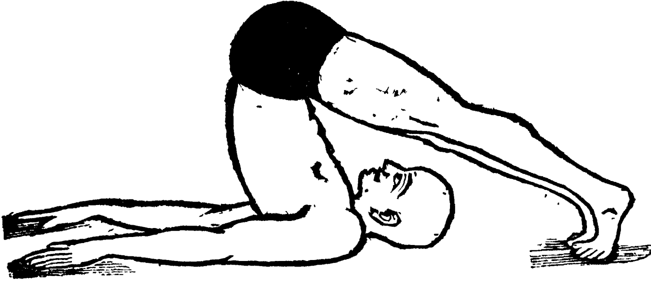
ಶಯನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಖಮೇಲಾಗಿ (ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ) ಮಲಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ—

(೧೨) ಊರ್ಧ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



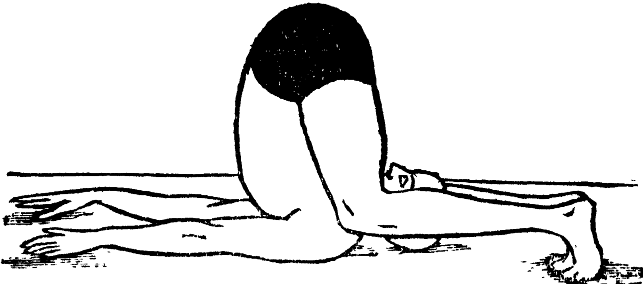
ಊರ್ಧ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶಯನಾಸನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇವಲ ಭುಜ ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಇವುಗಳಮೇಲೆ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಭಾರವೂ ಬೀಳುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು "ವಿಪರೀತಾಸನ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ" ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಸನವು ವೀರ್ಯದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಕರವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ—

(೧೩) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



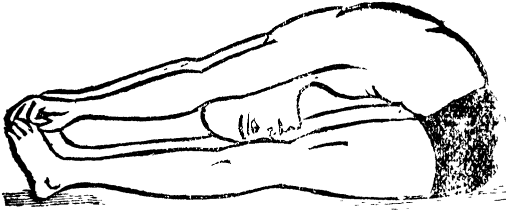
ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ "ಹಲಾಸನ" ವೆಂದೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆಸನವಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಮುಂಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ನಮ್ಮ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(೧೪) ಕರ್ಣ ಪೀಡನಾಸನ



ಕರ್ಣಪೀಡನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ತಗಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕರ್ಣಪೀಡನಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ತರುವಾಯ ಪುನಃ ವಿಲೋಮ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು:—(15) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, (16) ಊರ್ಧ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (17) ಶಯನಾಸನ. ಈ ಮೂರು ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ—

(೧೮) ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ



ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶಯನಾಸನದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ, (19) ಉಪವೇಶನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನದಿಂದ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, (20) ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನೂ ಅನಂತರ (21) ಊರ್ಧ್ವ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನವನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪೂರೈಸಿ ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನ ಕಾರ್ಯವು ನಡೆಯುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ಶೀರ್ಷಾಸನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾಲನೆಯ ಕಾರ್ಯವು ನಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ 21 ಆಸನಗಳನ್ನು ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷಕಾಲ ನಿಲ್ಲದೆ ಅತಿವೇಗದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಂಗಸಂಚಾಲನೆಯು ಘಟಿಸುವುದು.

ಈ ಐದನೆಯ ವಿಧಾನದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಸನಾಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತವು ಪ್ರವಹಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಅವಯವಗಳ ಶೈಥಿಲ್ಯವು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದುರವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಿವರ್ಯರು ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಯವಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮವುಂಟಾಗಿ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರವು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ದುರ್ಬಲರಾದವರೂ ವೃದ್ಧರೂ ವೇಗವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸದೆ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಭ್ಯಾಸವು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ವೇಗವನ್ನೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಮಿನಿಟ್ಟುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಆಬಾಲ ವೃದ್ಧ ವನಿತೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ವಸ್ತುತಃ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಪುರುಷರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ನಿರ್ಬಂ

ಧವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ಈ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಫಲ

(೧) ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ತಗಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಗಲಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ, ಎಂದರೆ, ಬೆನ್ನಿನಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಈ ಆಸನವು ವ್ಯರ್ಥವಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣರೋಗ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಗಳ ದೋಷ, ನಡುವಿನ ನೋವು, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಕಾರಗಳು, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ವಾತ ರೋಗಗಳು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನವು ಆರೋಗ್ಯಲಾಭಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯಚಕ್ರ ಭೇದನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

(೨) ಊರ್ಧ್ವ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಊರ್ಧ್ವಸರ್ವಾಂಗಾಸನವನ್ನು ಕೆಲವರು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಬಂಧವಾದ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗಡ್ಡವು ಕಂಠಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಂಠಮಣಿಯು ಶುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ

ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಥ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸತತವೂ, ಎಂದರೆ, ಒಂದೆರಡು ವರುಷ ಕಾಲವಾದರೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಹಾ ರೋಗಗಳೂ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗವೂ ಸಹ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಇದು ಪಥ್ಯ. "ಧೌತಿ ಬಸ್ತಿ'' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಂತಃ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಕಲ ರೋಗಗಳೂ ಸಹ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ರಕ್ತದೋಷ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕ್ಷುಧೆಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಮನುಷ್ಯನು ಕೃಶನಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳು ಈ ಆಸನದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗು ತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

(೩) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

ಇದರ ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ ಹೆಸರು ಹಲಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆಸನಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ಶಿರಸ್ಸಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಆಸನವು ಉದರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ದರೆ, ಈ ಆಸನವು ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನಕ್ಕೆ ವಿಲೋಮಕ್ರಮದ ಆಸನವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಮಾತ್ರ ಅನ್ಯಕಡೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನವನ್ನು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಠಕರು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಆಸನವು

ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾದುದೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ರಕ್ತವಿಲ್ಲದೆ ನಿಸ್ತೇಜರಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಉಗುಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಇದು ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಗಡ್ಡವು ಕಂಠಮೂಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.

(೪) ಕರ್ಣಪೀಡನಾಸನ

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಅಥವಾ ಹಲಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿಸುವುದ ರಿಂದ ಈ ಆಸನವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಠಕರು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ, ಈ ಮೂರು ಆಸನಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿರುವು ವೆಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳು ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಏರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದಕಾರಣ ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲವೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾನವಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಮೊದಲು ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾರರು ; ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ತರುವಾಯ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಆಗ ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹತಾಶರಾಗಬಾರದು. ಅಧ್ಯವಸಾಯದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

(೫) ಉತ್ಕ್ಷಿಪ್ತ ಶರೀರಾಸನ

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಉತ್ಕ್ಷೇಪವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಎಂದರೆ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಬಿಡು ವಂತೆ ಈ ಆಸನವು ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಇದೊಂದು ಆಸನದಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹಿಂದಣ ಮತ್ತು

ಮುಂದಣ ಆಸನಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಮ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ಶರೀರವನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ಅದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕರವಾದುದು.

(೬) ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ

ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಶೇಷತ್ವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಇದು ಮುಂದಣ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಕ್ಕೆ ಪೀಠಿಕಾ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮುಂದಣ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾಠಕರು ಈ ಸಮಸ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಕಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಗಮನಿಸತಕ್ಕ ನಿಯಮಗಳು.

1. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸಮಯವು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಚಳಿ ತುತ್ತು ಮಳೆಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸಿರುವ ಕಿರಣ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದೇ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು.

2. ಶೌಚಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಒಂದು ಪಂಚಪಾತ್ರೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಮೂರು ಅಥವಾ ಆರು ಚಂಚಾತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನಾಶಾರ್ಥವಾಗಿ ಭೇದಿ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದು ಅಥವಾ ಮೂರುದಿನ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವನೆಮಾಡಿ ಉದರಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂತಃಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದರಕೋಶದ ದೋಷಗಳು ಪುನಃ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಮಲನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚುವೇಳೆ ಮಲನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಅಶಕ್ತತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ

ಸೋಗಬೇಕು. ಪ್ರಥಮದಿನ ಕೇವಲ 12 ವೇಳೆ ಅಥವಾ 25 ವೇಳೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನಂತರ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಶಕ್ತಿಮಿರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಬಾರದು.

5. ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಹಾಕುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ವರ್ಣಿಸಿದೆ.

6. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಇವುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನವೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿಯೋ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿಯೋ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಹುದು.

7. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವವರು ಮೊದಲು ಸೂರ್ಯಭೇದನವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇತರ ಆಸನಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಹತ್ತು ಹದಿನೈದರಿಂದ ಅಧಿಕವೇಳೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಘಂಟೆಯುವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಅಥವಾ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು ಕೇವಲ ಆಸನಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

9. ಗೃಹಸ್ಥರಾದವರು ಋತುಗಾಮಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಸಂಬಂಧವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

10. ವೀರ್ಯದೋಷವುಳ್ಳ ತರುಣರೇ ಮೊದಲಾದವರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

11. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ ವಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧ ಗಳನ್ನೂ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

12. ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರವಾಸ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

13. ಪವಿತ್ರ ವಿಚಾರ, ಪವಿತ್ರ ಆಚಾರ, ಪವಿತ್ರವಾದ ಉದ್ದೇಶ, ಇವುಗಳಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರರಾದ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಹವಾಸ ವಿರಬೇಕು.

14. ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಖಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಭೋಜನವು ಸಾಧಾರಣವಾದುದಾಗಿಯೂ, ಹಿತಕಾರಕವಾದುದಾಗಿ ಯೂ, ಪಥ್ಯಕಾರಕವಾದುದಾಗಿಯೂ, ಪರಿಮಿತವಾದುದಾಗಿಯೂ, ಇರಬೇಕು.

15. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಭೋಜನವು ಬಹು ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು. ಆ ತರುವಾಯ ಈ ನಿಯಮ ವನ್ನು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

16. ದಿನವಹಿ ಐದರ ಲಾಗಾಯಿತು ಹತ್ತು ಮಿನೀಟುಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದುದಿನ ಹದಿನೈದು ಮಿನೀಟುಗಳ ವರೆಗೆ ನಗ್ನ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ (ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ) ಸರ್ವಾಂಗವನ್ನೂ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು.

17. ವಾಸಗೃಹವು ವಾಯುಸಂಚಾರವುಳ್ಳುದಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆರೆದಿ ಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ಉಡುಪು ಕೇವಲ ಸಡಿಲವಾಗಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು.